

# げんきじん

Vol. 75

平成25年(2013年)10月1日発行  
http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

公益財団法人 世田谷区保健センター 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 TEL 3410-9101 FAX 3410-9223

GENKIJIN

## 第4回 保健センターまつり 2013

10月6日(日)

午前10時▶午後3時

会場：世田谷区立保健センター

### あなたの健康を知るの…今ですよ!

「保健センターまつり」は今年で4回目を迎えます。  
「あなたの健康を知るの…今ですよ!」をテーマに  
今回も、誰もが・気軽に・楽しみながら  
健康を実感できるイベントなどが盛りだくさん。  
お子様からご高齢者の方まで、  
どなたでも楽しめるおまつりです。  
ぜひ、お友だちやご家族と一緒にお願いします。  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



小田急線 豪徳寺駅改札前に集合 10:00~11:00 受付

世田谷の「緑道」を  
エンジョイウォーク!

**せたがや  
ファミリー  
ウォーク**

野外イベント

可憐な歌声を  
お楽しみください

**石山えり  
ライブ**

①12:30~②12:30~③13:00~④13:30~⑤14:00~ 各20分

11:00~12:00

大人のサウンド  
ボサバ・ユニット  
**「サパトス」  
コンサート**

エクササイズに  
親子でトライ!  
**ヒップホップ  
ダンス体験**

①10:30~11:00 ②14:15~14:45 各回先着10組

フレグランス  
スプレーづくり  
アロマテラピー  
香りの体験

10:00~12:40(最終受付) 材料費300円

13:45~14:15

保健センター  
中島宏昭所長による  
(医学博士・昭和大学客員教授・  
東京女子医科大学診療教授)

**健康講座  
「三途の川を  
歩いて渡ろう」**

①11:15~11:45 ②13:30~14:00 各回先着20名

パンチやキックで  
曲に合わせて  
体を動かそう  
**気分爽快  
ファイティング  
体験**



①13:30~14:10 ②14:20~15:00

立正大学  
児童文化研究部

**こども人形劇  
シアター**

10/6

①10:00~11:30 ②13:45~15:00

体成分測定・  
体力チェックで  
自分のカラダを知ろう

**健康チェック  
コーナー**

協賛 東急ファシリティサービス(株)、(株)世田谷サービス公社、(株)昭和信用金庫、公益情報システム(株)、富士テレビ(株)、(株)プラウド、武藤化学(株)、堀井薬品工業(株)、(株)サトウ商会、竹井機器工業(株)、(株)世田谷信用金庫、東邦薬品(株)、(株)STSメディック、(株)キンカン、(株)グッドリーム、大塚食品(株)、カイゲンファーマ(株)

### あなたも体操リーダーとして地域で活躍してみませんか

## 第6期「せたがや元気体操リーダー」養成講座を開催します

地域で健康づくり活動を実践している区民(区民団体)を支援するため、ボランティア体操リーダーを養成します。

今までに運動経験や指導経歴のない方も地域を支える担い手となって、自分の健康はもちろん、「元気に楽しく笑いあり」の体操リーダーとして地域で活躍してみませんか。

●日程／【説明会】10月24日(木) 午後1時30分~3時

【養成講座】11月 6日(水)、13日(水)、20日(水) 午後1時30分~4時  
11月11日(月)、18日(月)、25日(月) 午後1時30分~4時

【認定証交付式】平成26年1月28日(火) 午後1時30分~4時

●参加費／無料(認定後、年間登録料1,000円) ●定員／選考10人

●養成講座の内容／

第5期養成講座修了者  
中村 百合子さん



「体操をする前は体が痛かったり重かったのが、帰るときには体が軽くなった。来てよかった!」  
というような声を参加者の方からいただきます。  
これからも元気体操を通じて、元気でしっかり歩く人を増やしたいですね。

第4期養成講座修了者  
池田 茂さん

日程	内容	日程	内容
11/6(水)	開講式 オリエンテーション 世田谷区の健康づくりの施策について 「せたがや元気体操リーダー」の役割について 運動プログラムの体験	11/11(月)	高齢者のための運動指導法(現場の立場から) ストレッチ体操の必要性と体験 準備体操と整理運動の進め方の体験
11/13(水)	「これからの健康づくりとリーダーの役割」 川口毅(昭和大学客員教授) 音楽を使った運動プログラムの体験 リズム体操の体験	11/18(月)	筋力づくり運動の必要性 貯筋体操クラブの活動報告と成果 白澤貴子(昭和大学医学部公衆衛生学部門助教) 「貯筋体操」の体験 指導計画書作成
11/20(水)	指導計画書案確認 実技実習	11/25(月)	実技実習 閉講式

### 体操サークルのみなさまへ

「せたがや元気体操リーダー」の登録者が62人になりました!  
(平成25年8月現在)  
昨年度はのべ2,745回、区内の地域サークルを訪問しました。今後もさらに活動の場を広げていく予定です。  
元気体操リーダーの派遣(有料)を希望される区民団体は、お気軽にお問い合わせください。

●申込／10月7日(必着)までに、電話またはハガキに①せたがや元気体操リーダー養成講座 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ(健康増進)コーナーからも申込みできます。 ●問い合わせ／健康増進係まで ☎3401-9101(代表)



## こころとカラダを健康に ～保健センターの講座に参加しませんか？

### A リフレッシュヨガ教室

お仕事帰りにヨガで一息。深い呼吸とゆっくり動作でカラダに刺激を与えます。

- 10月30日～12月18日(全8回)の 毎週水曜日
- 午後7時～8時
- 対象/区内在住・在勤の59歳以下の方  
定員/抽選50人 ● 指導料/1回400円



### B 元気にやせよう教室

なかなか痩せられない方。ウォーキング、スロージョグ、筋トレなどの運動とストレス解消法や食事の改善で、太りやすい体質から抜け出そう。

- 11月20日～平成26年2月19日、3月12日(全14回)の毎週水曜日
- 午後1時30分～3時30分
- 対象/区内在住で18歳以上の方 定員/抽選40人
- 指導料/1回400円
- ※教室開始前と教室終了時に健康度測定(5,000円・3,500円)を実施。

### C 40・50代女性のカラダづくり教室

生活の見直しや心の持ち方で更年期の不安を解消。エクササイズでスタイルアップ。ご家族の健康づくりに役立つ食事の話もあります。

- 11月25日～平成26年3月10日(全12回)の毎週月曜日
- 午後1時30分～3時30分
- 対象/区内在住59歳以下の女性 定員/抽選40人
- 指導料/1回400円 ※教室開始前に健康度測定(5,000円)を実施。

● 申込/いずれも10月7日(必着)までに、電話またはハガキに①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増進」コーナーからも申込みできます。

## 健診結果なるほど講座

世田谷区生活習慣病  
重度化予防事業

● 対象/区内在住の74歳以下で、1年以内の健康診断結果をお持ちの方

### ① からだチェック&健康アドバイス

- 内容/● 体成分測定(内臓脂肪や筋肉量など)
- 体力測定(握力・脚力・柔軟性)
- 結果説明・個人相談(健診結果についてなど)

10月21日(月) 玉川区民会館 4階 第1集会室

時間/午前9時45分～11時15分 最終受付  
午後1時15分～3時 最終受付  
定員/抽選 各50人



### ② 食事と運動の実践セミナー

- 内容/● 管理栄養士による健診データ解説と食生活のお話
- 運動指導員による運動実技

10月21日(月) 玉川区民会館 4階 第3集会室

(ア)血圧を下げるための運動と上手な塩分の控え方

時間/午前10時30分～11時30分 定員/抽選15人

(イ)お腹まわりすっきりエクササイズと体脂肪を減らす食事

時間/午後2時30分～3時30分 定員/抽選15人

11月 8日(金) 砧区民会館(成城ホール) 4階 集会室C

(ウ)血糖値が気になる方の食事と体ひきしめエクササイズ

時間/午後2時～3時 定員/抽選30人

11月15日(金) 鎌田区民センター 地下1階 第2会議室

(エ)コレステロールが気になる方の食事と若々しい血管を保つ歩き方

時間/午後2時～3時 定員/抽選30人

● 申込/いずれも10月7日(必着)までに、電話またはハガキに①講座名(①は午前か午後、②は(ア)～(エ)のいずれか1つ) ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増進」コーナーからも申込みできます。

年に一度の  
定期検診を  
お忘れなく!

## 胃がん・大腸がん検診を 受けましょう



### 11月の胃がん検診(X線撮影法)

バリウムを飲んでX線撮影をします。発泡剤がバリウムで飲むタイプになり、以前のものよりゲップが出にくくなりました。

● 対象/区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病で服薬・治療中の方を除く)



実施日	会場
5日(火)、8日(金)、11日(月)、14日(木) 20日(水)、23日(土・祝)、28日(木)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
12日(火)、18日(月)	世田谷総合支所健康づくり課分室 (若林4-22-12 世田谷都税事務所1階)
15日(金)	総合福祉センター(松原6-41-7)
7日(木)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
29日(金)	玉川総合支所分庁舎 (等々力4-19-18 旧玉川保健所)
13日(水)、19日(火)、22日(金)、27日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
8日(金)、14日(木)、18日(月)、20日(水) 26日(火)	砧総合支所(成城6-2-1)
6日(水)、11日(月)、21日(木)、25日(月) 28日(木)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時～正午 自己負担/1,000円

● 申込/10月11日(必着)までに、ハガキに ①胃がん検診 ②実施日・会場(第2希望まで) ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号 ⑥生年月日 ⑦性別を明記して保健センター医事係へ 抽選 各日30～35人

なお、保健センター会場では、月～金曜日の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。上記の日程を除き、いつでも電話でお申込みできますので、お気軽にお問い合わせ・ご利用ください。



### 大腸がん検診

自宅で専用容器に2日間採便し、指定の施設にお持ちいただくだけの簡単な検査です。

※採便時に便器内に敷くシートもついています。

● 対象/区内在住で40歳以上の方 自己負担/200円

● 申込/電話またはハガキに①大腸がん検診 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥性別を明記して保健センター医事係へ



※胃がん検診と大腸がん検診を同時に申込み場合は、同じハガキに連記可。ホームページ「検診・健診」コーナーからも申込みできます(胃がん検診は10月10日まで、大腸がん検診は随時)。

## 健康度測定で自分の健康を知ろう

対象/18歳以上の区民  
料金/5,000円

### 一次測定

毎週火・水曜 午前

### 内容

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 活動量・食事・ストレスチェック など
- 呼吸機能
- 視力測定
- 体成分測定

### 二次測定

毎週木曜 午前または午後  
毎週金曜 午前

### 内容

- 負荷心電図
- 診察・血圧測定
- 体力測定
- 医師による総合判定
- 個別指導(栄養・運動・休養)



● 申込/健康増進係まで ☎3410-9101

世田谷区立保健センター指定管理者

公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。

☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

■ 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分

■ 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分  
「若林駅」から徒歩8分

○ 若林一丁目 から 徒歩1分

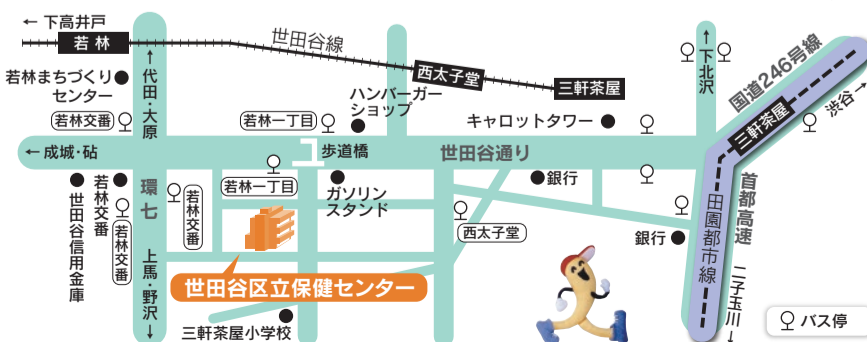
● 渋21 渋23 渋24 渋26 渋05 上り

○ 若林交番 から 徒歩4分

● 反11 森91

○ 西太子堂 から 徒歩5分 渋05 下り

交通のご案内



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は平成26年2月1日の予定です。